



SAFE COMMUNITY TSURU CITY



高齢者の安全対策委員会

発表日 令和7年8月7日(木)
発表者 高齢者の安全対策委員会
委員長 高部 鈴枝
副委員長 舟越 あゆみ

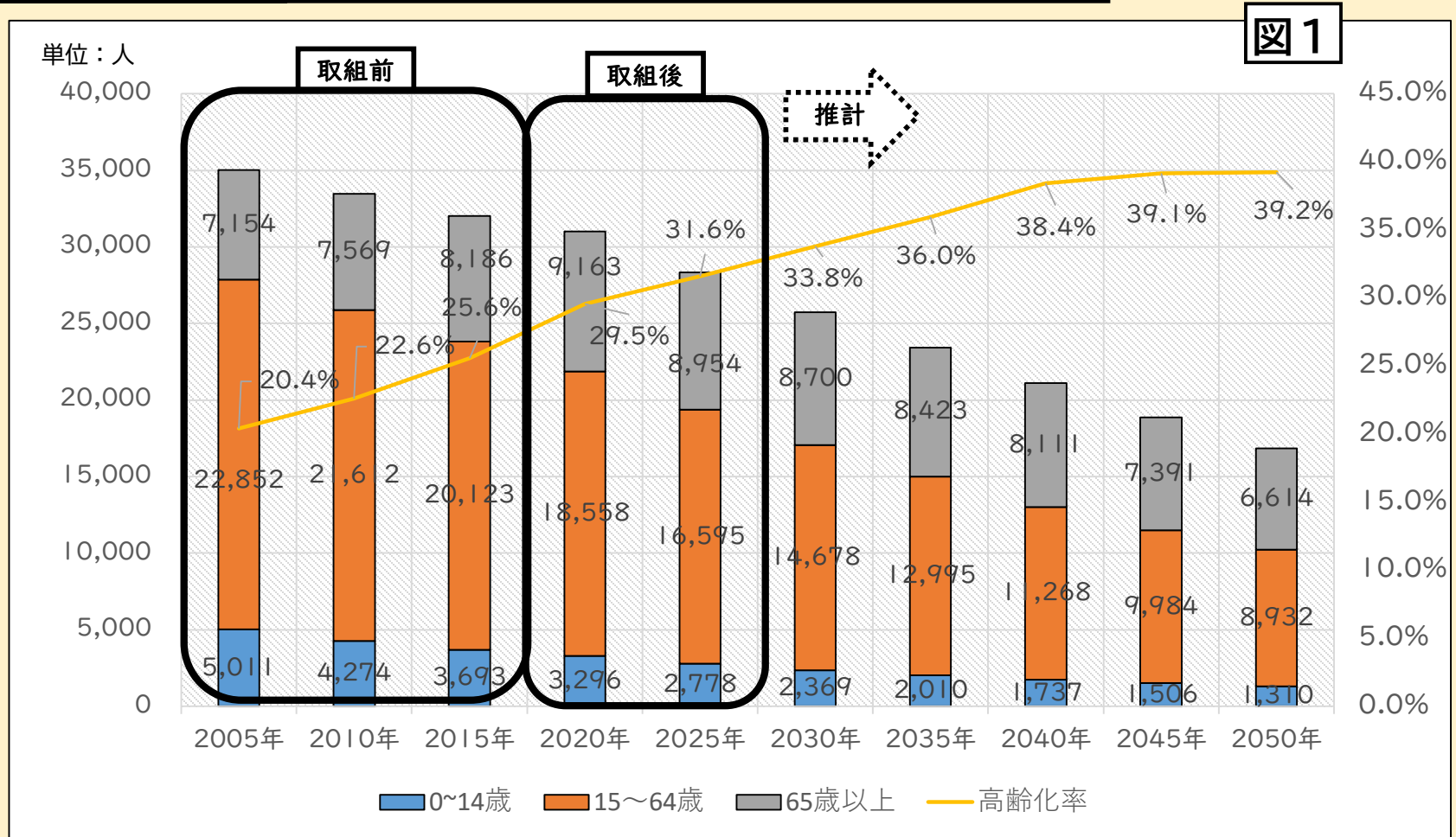
設置の背景

① 高齢化率や高齢者だけで暮らしている世帯（65歳以上）は年々増加傾向にある。

② 一般負傷※による救急搬送のうち、65歳以上が全体の約60%を占め、特に80～89歳の年齢層が多い傾向にある。

※一般負傷とは、交通事故、労働災害、火災などを除く、日常的な負傷を指す。

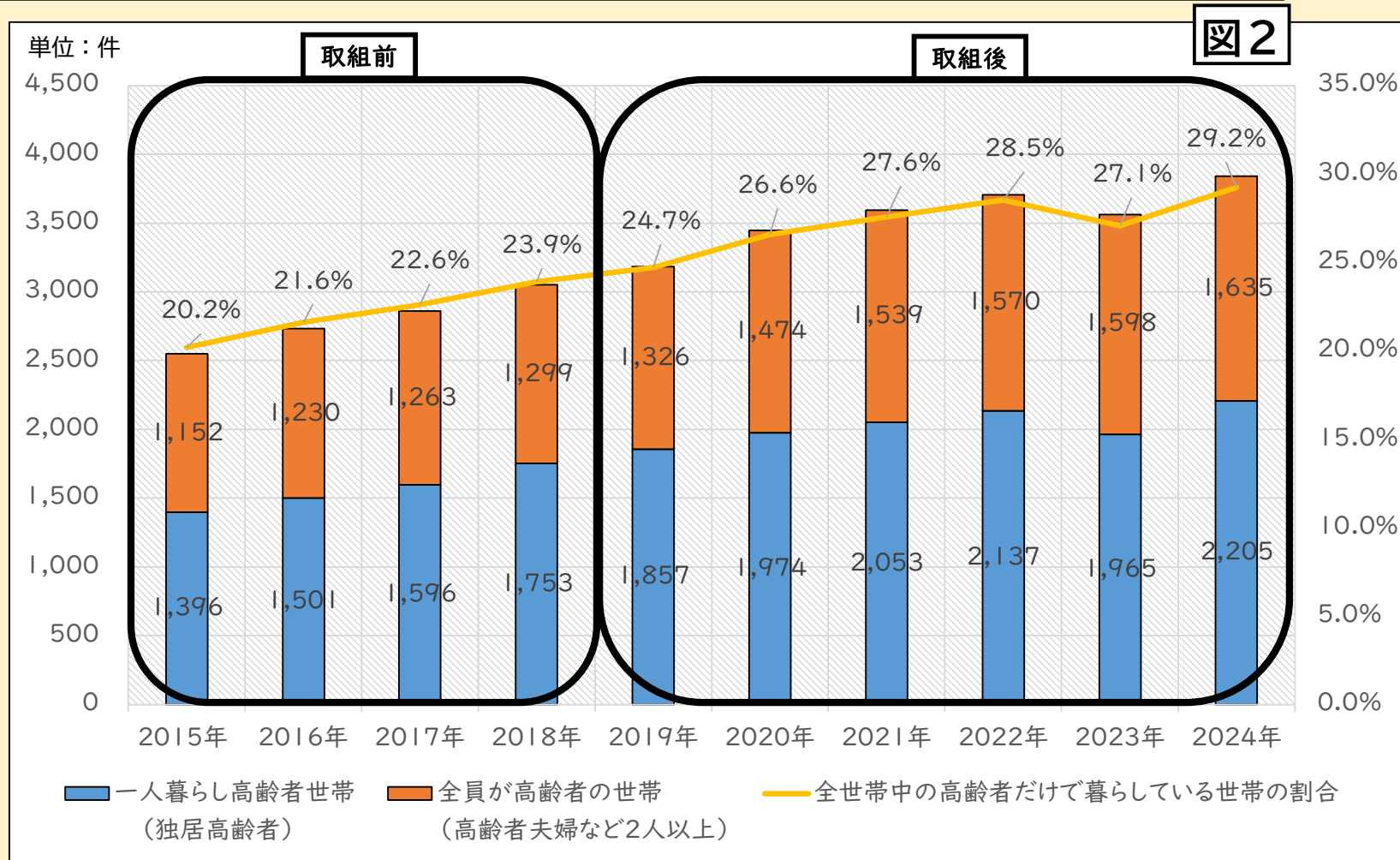
背景①-1 高齢者人口と高齢化率の推測



出典：都留市人口ビジョン第3版

- ・今後、高齢者人口及び総人口は減少見込みとなっているが、高齢化率は、年々上昇していく。

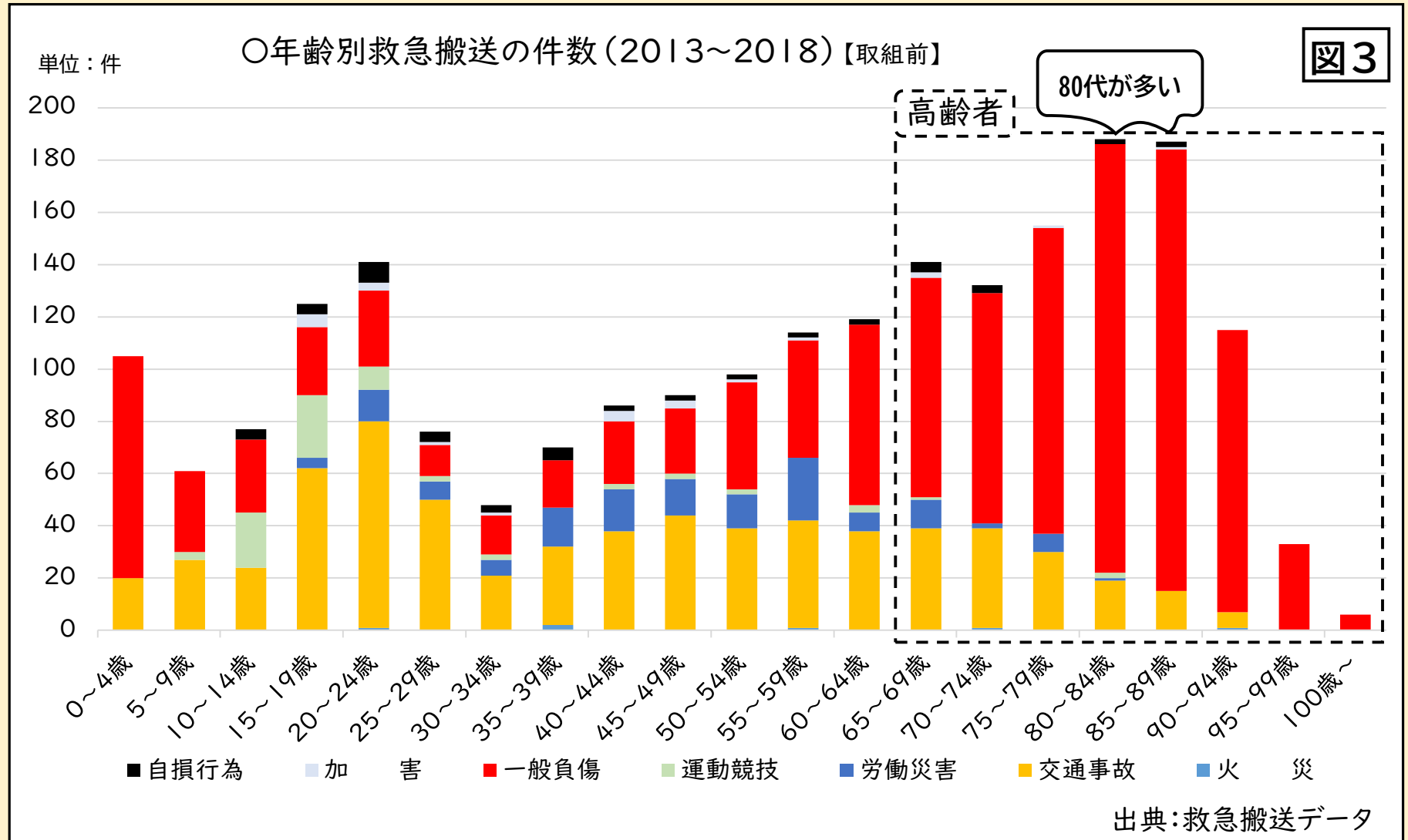
背景①-2 高齢者だけで暮らしている世帯の推移



出典：山梨県高齢者基礎調査

・高齢者だけで暮らしている世帯(65歳以上)も年々増加している。

背景② 救急搬送の年齢層別件数



・救急搬送のうち高齢者（65歳以上）では、一般負傷よる件数が多く、特に80～89歳の年齢層で救急搬送が多く生じている。

データに基づく問題

- ①高齢者の救急搬送のうち、転倒や転落が多く、骨折など大きなケガに繋がるリスクが高い。(図4、図5)
- ②高齢者の救急搬送のうち、誤嚥や誤飲が多く、窒息など生命の危険に及ぶことが危惧される。(図4、図5)
- ③高齢化率や独居高齢者の増加に伴い、閉じこもりのリスクの増加が予測され、これによりフレイルなど心身機能の低下のリスクが高くなることが予測される。(図6)

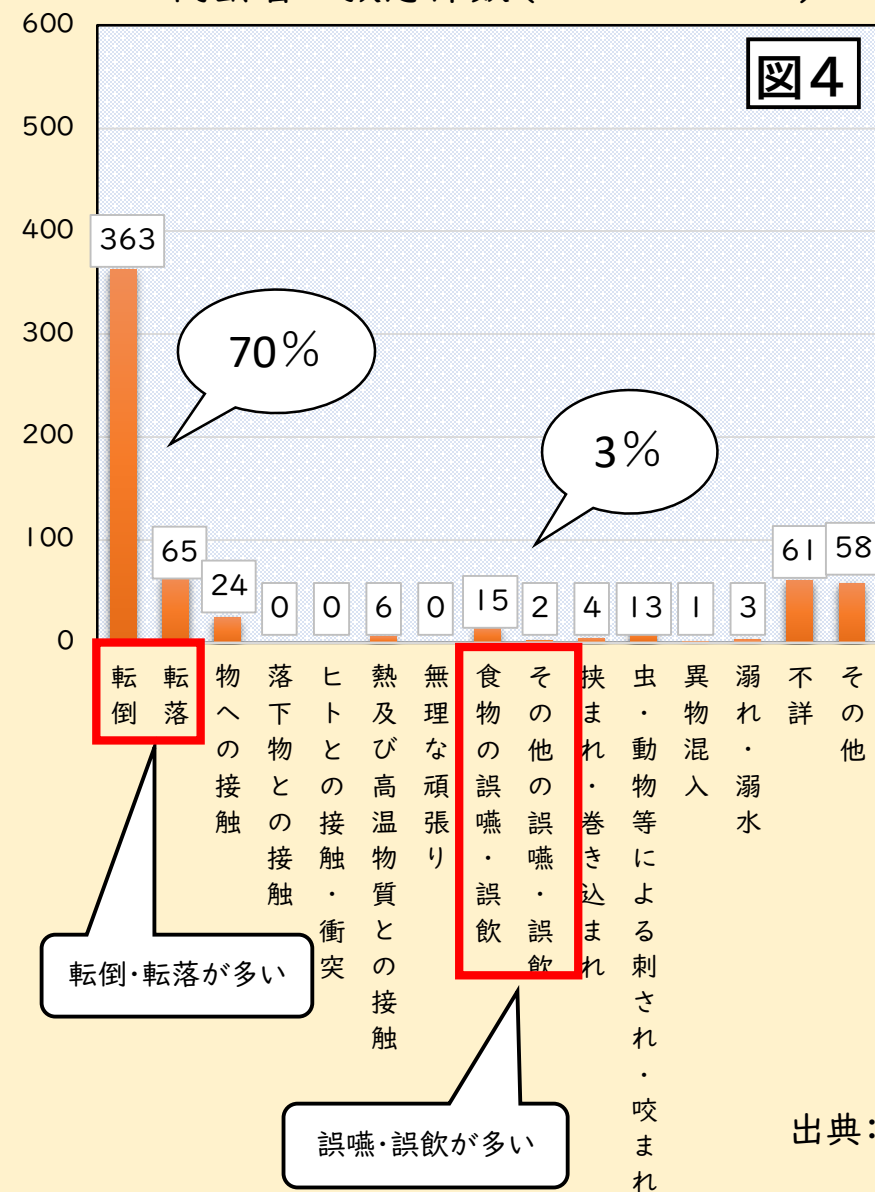


問題の背景(次ページ)

問題①,②高齢者の救急搬送が多い

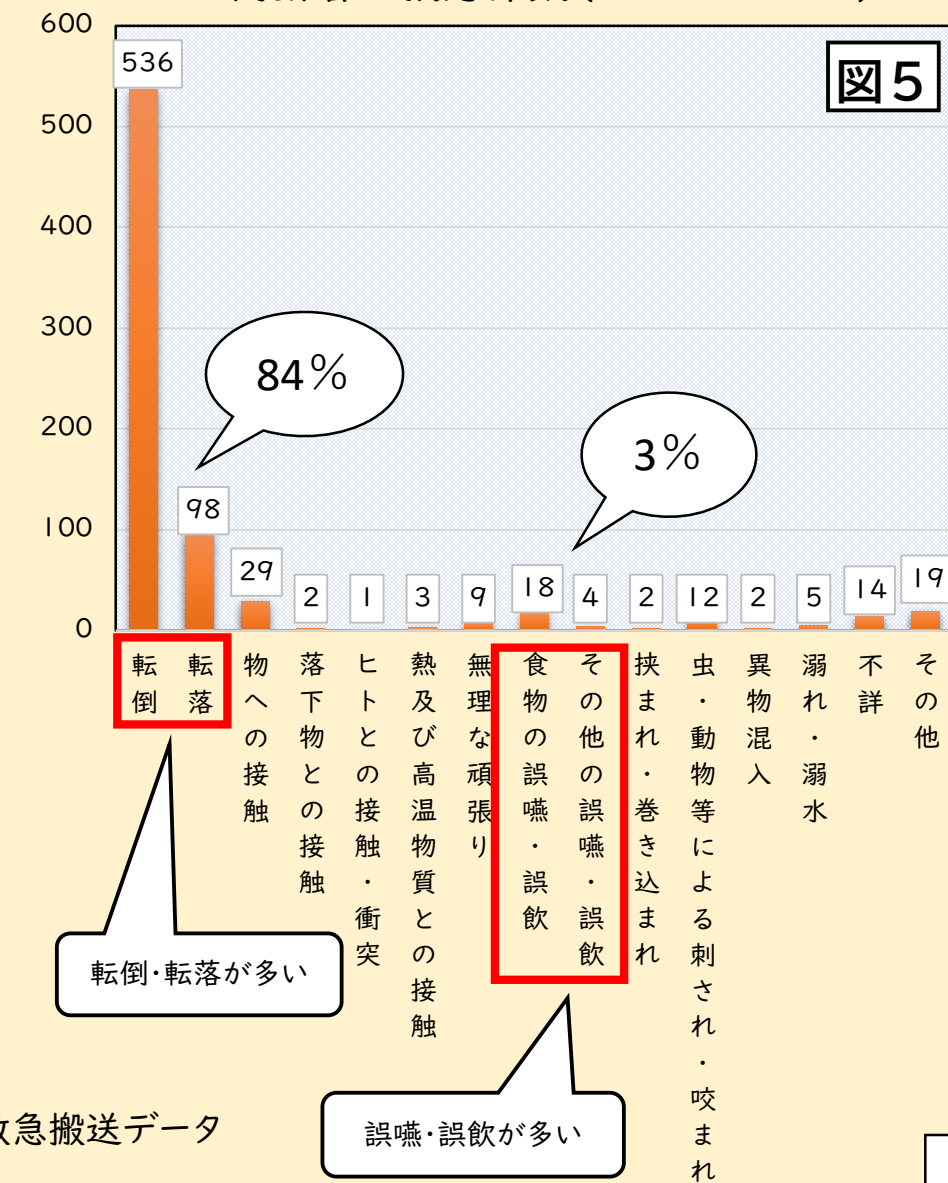
単位：件

高齢者の救急件数(2013~2017)



単位：件

高齢者の救急件数(2019~2023)

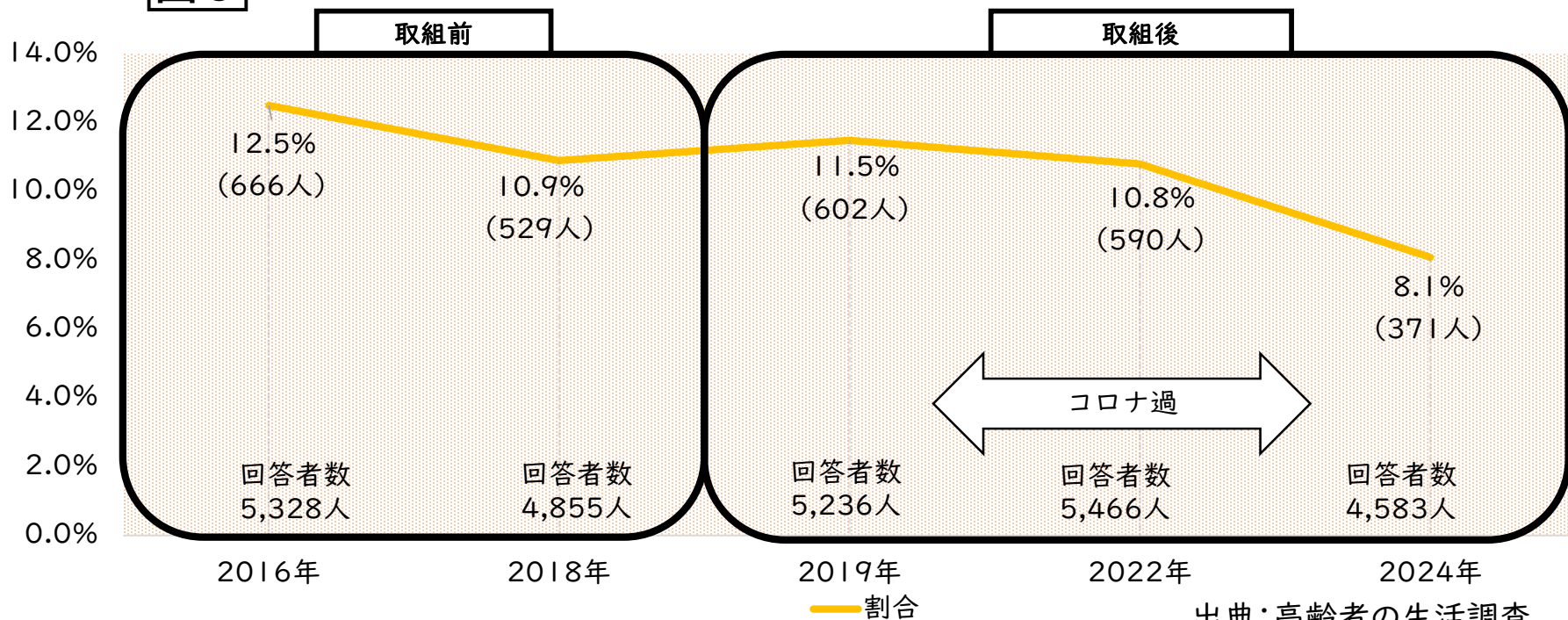


出典：救急搬送データ

問題③-1 高齢者の閉じこもりの増加

図6

○高齢者の閉じこもりの方の割合



高齢者の閉じこもりの定義: 外出の頻度が週に1回未満

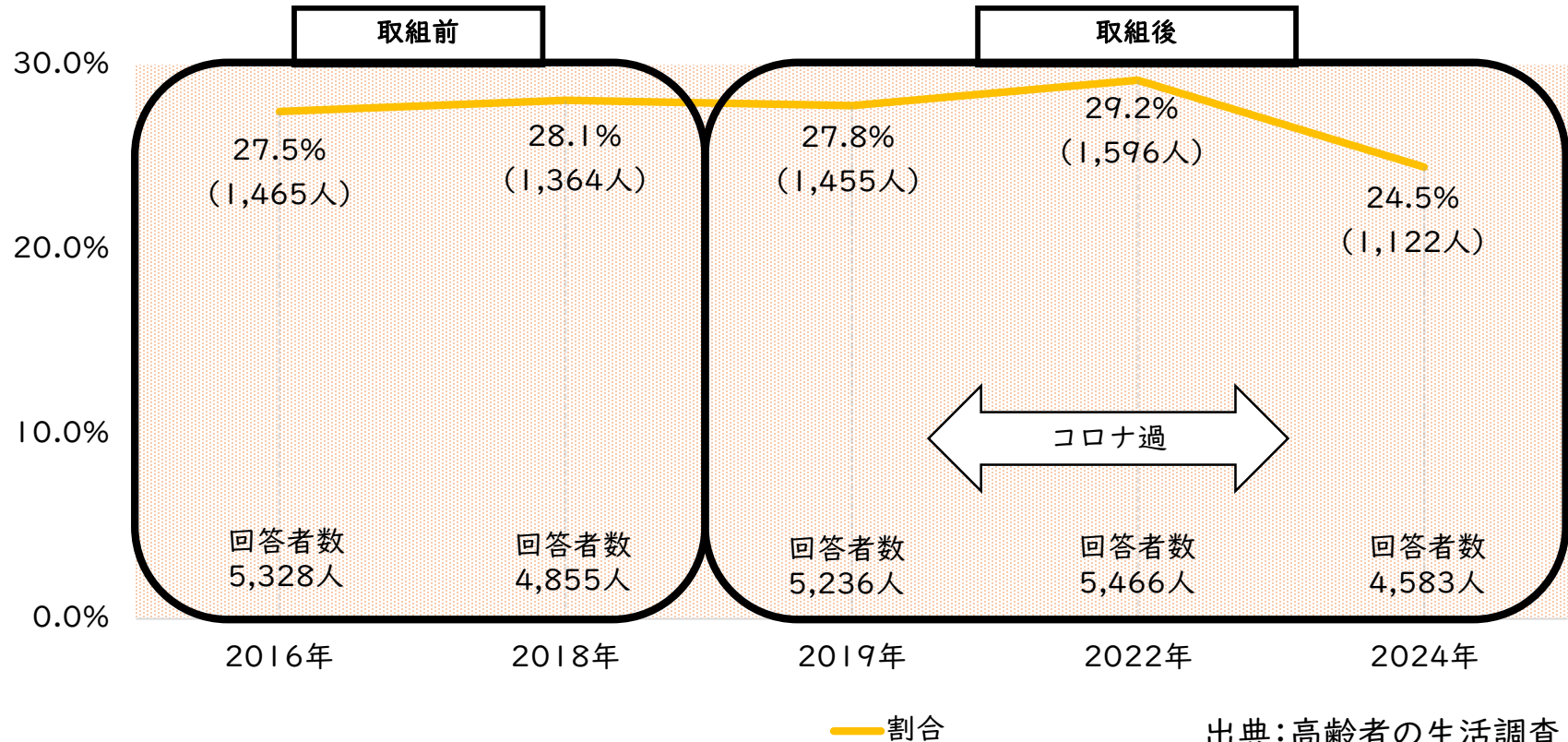
・高齢者の閉じこもりの傾向として、「いーばしょ」※などの高齢者の通いの場の充実により、減少傾向となっている。

※「いーばしょ」とは都留市独自の取組で地域が主体となって高齢者などが集いコミュニケーションや活動を楽しむ「場」

問題③-2 高齢者のフレイルリスクが高い

図7

介護を必要としない65歳以上の高齢者に占める
フレイルリスクに該当する方の割合



フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下して要介護状態に近づくこと

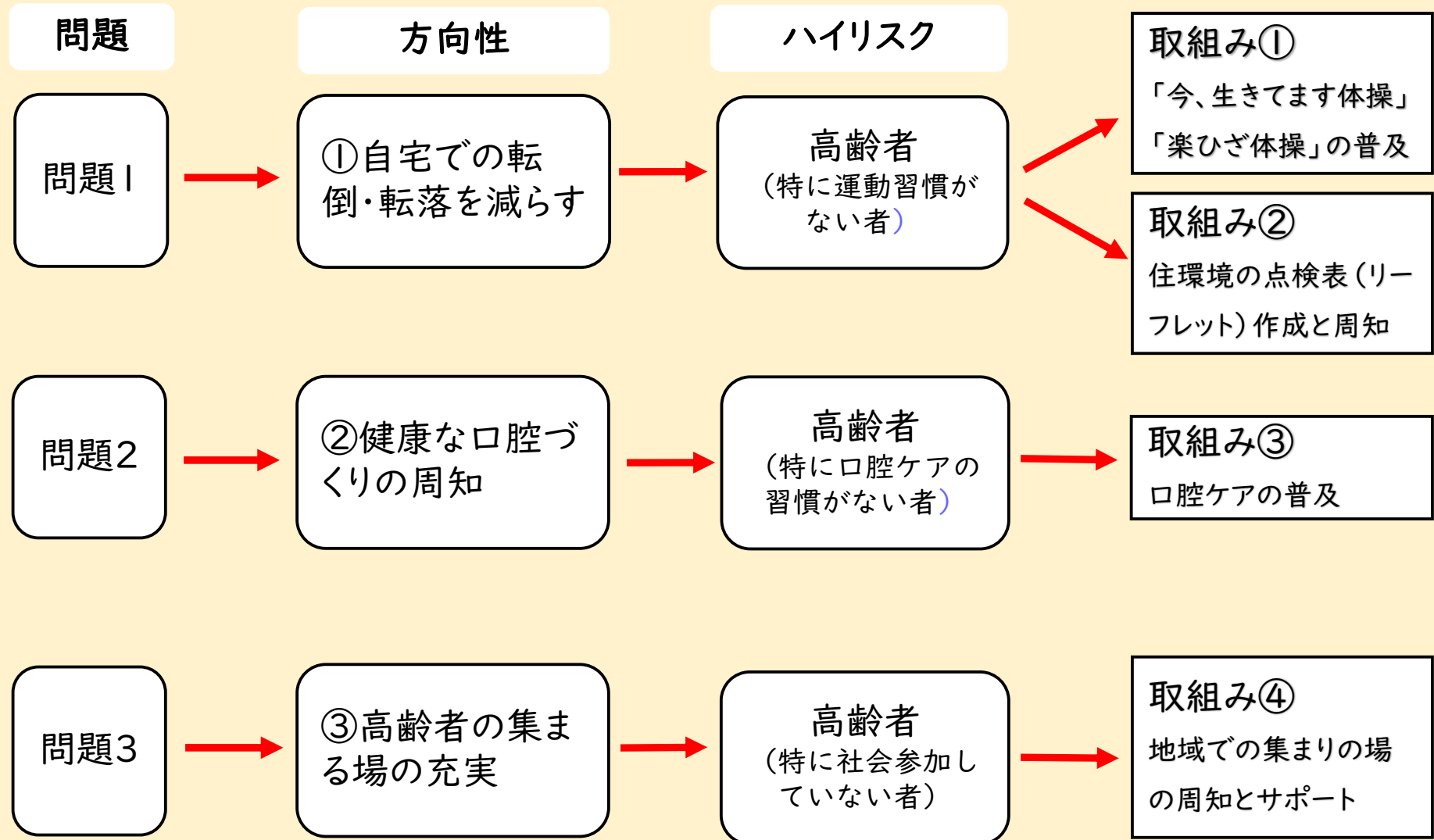
対策委員会の構成

区分	団体・組織名	
住民組織 民間団体等 (7人)	老人クラブ連合会	
	通所介護事業所	
	都留市社会福祉協議会	
	「いーばしょ」(高齢者の通いの場)	
	鶴寿大学(高齢者の学びの場)の代表者	
	有志(精神保健福祉士、元民生委員)	
行政機関 (12人)	都留市立病院	介護老人保健施設
	都留市(長寿介護課・生涯学習課・大学教務課・市民課)	

問題に対する課題・方向性

問題	課題	方向性
① 高齢者の 転倒や転落が多い	・ 高齢者の健康な身体づくりの促進 ・ 安全な住環境の整備の普及が不十分	自宅での転倒・転落を減らす
② 高齢者の誤嚥や 誤飲が多い	・ 口腔ケアの普及 ・ 社会参加による会話の機会が不十分	健康な口腔づくりの周知
③ 高齢者の閉じこもり	・ 社会参加の「場所」づくりが不十分	高齢者の集まる場の充実

問題に対する取り組みの整理



問題①に対するレベル別対策

問題	対策			
	方向性	国・県レベル	市レベル	地域レベル
高齢者の救急搬送のうち転倒や転落が多い	啓発支援	・一般介護予防 ・10月10日は「転倒予防の日」 ・根拠に基づいた対策に関する情報提供	・「いーばしょ」※の開設支援 ・理学療法士や運動指導士の派遣 ・はつらつ健康ポイント手帳 ・健康ジム無料券の配布	・「いーばしょ」、サロン、老人クラブ等での活動 ・「今、生きてます体操」、「楽ひざ体操」の実践 ・はつらつ健康ポイント手帳を活用した自主的な活動
	規則・罰則	・介護保険法	<u>プログラム①</u> ・「今、生きてます体操」、「楽ひざ体操」の普及 <u>プログラム②</u> ・住環境の点検表（リーフレット）作成と周知	
	環境整備	・介護保険制度（住宅環境の整備） ・バリアフリー新法	・高齢者福祉計画、第9期介護保険事業計画 ・車いすの貸出	

問題②に対するレベル別対策

問題	対策			
	方向性	国・県レベル	市レベル	地域レベル
高齢者の救急搬送のうち誤嚥や誤飲が多い	啓発支援	・一般介護予防 ・10月10日は「転倒予防の日」 ・根拠に基づいた対策に関する情報提供	・「いーばしょ」の開設支援 ・理学療法士や運動指導士の派遣 ・はつらつ健康ポイント手帳	・「いーばしょ」、サロン、老人クラブ等での活動 ・「健口体操」の実践 ・はつらつ健康ポイント手帳を活用した自主的な活動
	規則・罰則	・介護保険法	<u>プログラム③</u> ・口腔ケアの普及	
	環境整備		・高齢者福祉計画、第9期介護保険事業計画	

問題③に対するレベル別対策

問題	対策			
	方向性	国・県レベル	市レベル	地域レベル
高齢者の閉じこもりの増加によりフレイルリスクが高くなる	啓発支援	・一般介護予防 ・根拠に基づいた対策に関する情報提供	・「いーばしょ」の開設支援 ・理学療法士や運動指導士の派遣 ・はつらつ健康ポイント手帳 ・健康ジム無料券の配布	・「いーばしょ」、サロン、老人クラブ等での活動 ・「今、生きてます体操」、「楽ひざ体操」の実践 ・はつらつ健康ポイント手帳を活用した自主的な活動
	規則・罰則	・健康増進法 ・介護保険法	<u>プログラム④</u> ・地域での集まりの場の周知とサポート	
	環境整備	・介護保険法 ・道路運送法	・高齢者福祉計画、第9期介護保険事業計画 ・市内循環バス、予約型乗合タクシー	

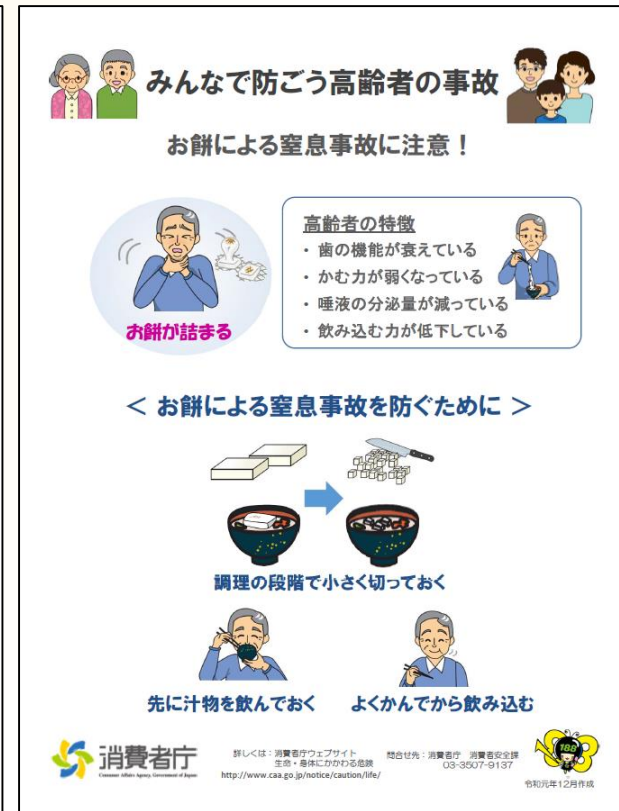
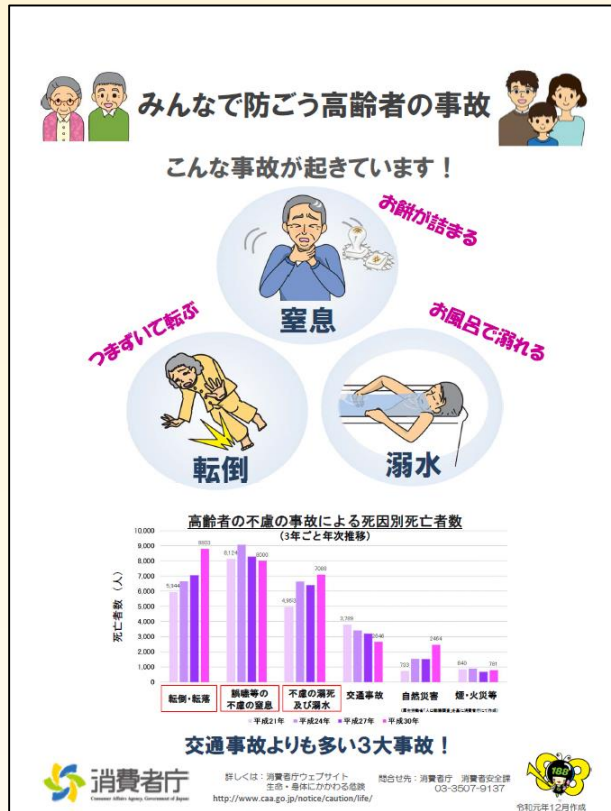
環境面への取り組み(例)

【国レベル】 法整備(厚労省)と環境づくり(消費者庁)のための情報提供

『みんなで防ごう高齢者の事故』

10月10日は「転倒予防の日」、高齢者の転倒事故に注意しましょう！
～転倒事故の約半数が住み慣れた自宅で発生しています～

図8 リーフレット等による情報提供(周知)



出典：消費者庁リーフレット

プログラムの運営状況

区分	進行状況				
	2021年 (認証)	2022年	2023年	2024年	2025年 (事前指導)
プログラム① 「今、生きてます体操」、 「楽ひざ体操」の普及	チラシ作成	病院等での 周知活動			継続
プログラム② 住環境の点検表（リーフレット）作成と周知	チラシ作成		配付方法の 拡大		
プログラム③ 口腔ケアの普及	チラシ作成 舌ブラシ配布			啓発物品 作成	
プログラム④ 地域での集まりの場の周知と サポート		いーばしょ マップ周知		作品展 開催	
← 新型コロナ過 → ← ポストコロナ →					

プログラム①

「今、生きてます体操」、「楽ひざ体操」の普及

問題	転倒や転落が多い	
目標	転倒や転落を減らすために、健康な身体づくり。	
内容等	ローカルTVで毎日（午前10時、正午、午後3時）放映 「今生きてます体操」「楽ひざ体操」「転倒予防」のチラシを訪問時やアンケート調査時に配布	
	【対象】	地域住民・通いの場の参加者
	【人材】	対策委員会、市、自治会、はつらつ鶴寿大学 他
区分	指標 【方向性】	測定方法
（短期） 認識や知識の変化	「今生きてます体操」、「楽ひざ体操」の認知度	委員会アンケート調査
（中期） 態度や行動の変化	健康な身体づくり対策をしている人の割合	委員会アンケート調査
（長期） 状態や状況の変化	転倒・転落が原因の搬送件数/高齢者人口	救急搬送データ

プログラム①活動内容

■活動名「今、生きてます体操」、「楽ひざ体操」の普及

「いーばしょ」など通いの場や、各種イベントにおいてチラシや啓発物品等を配布し周知活動を行っている。

通いの場での体操を周知



楽ひざ体操

今生きてます体操



チラシと啓発物品



うちわ

カイロ

プログラム①の評価

年		2021 (認証)	2022	2023	2024
アウトプット (活動指標)	活動の実施回数 啓発物品等の配布数	・チラシ配布824枚	・チラシ配布765枚 New ○市立病院内デジタルサイネージで常時情報発信	○アンケート調査 ・啓発物品 200個 ・チラシ配布670枚 ○市立病院内デジタルサイネージで常時情報発信	○アンケート調査1回 ・チラシ173枚 ○各種イベント等 ・チラシ863枚 ・うちわ400個 ○市立病院内デジタルサイネージで常時情報発信
	意識・知識（短期） （「今生きてます体操」、 「楽ひざ体操」の認知度）市民意識調査	—	35.8% (226人/632人) 市民意識調査	—	—
	態度・行動（中期） （健康な身体づくり対策 をしている人の割合）委員会アンケート調査	—	「今生きてます体操」や「楽ひざ体操」をしている 45.7% (90人/197人)	「今生きてます体操」や「楽ひざ体操」をしている 37.7% (73人/194人)	「今生きてます体操」や「楽ひざ体操」をしている 37.5% (57人/173人)
アウトカム (成果指標)	状況（長期） （転倒・転落が原因の搬送件数/高齢者人口） 救急搬送データ	転倒94件 1.04% 転落25件 0.28% 高齢者人口8,985人	転倒101件 1.12% 転落17件 0.19% 高齢者人口9,003人	転倒138件 1.53% 転落20件 0.22% 高齢者人口9,019人	確認中

プログラム②

住環境の点検表（リーフレット）作成と周知

問題	転倒や転落が多い	
目標	安全な住環境の整備を啓発する。	
内容等	・住環境の点検表（リーフレット）の周知 ・リーフレットを介護保険証と一緒に郵送する普及活動 ・各種イベントでの周知活動	
	【対象】	高齢者とその家族
	【人材】	対策委員会、市
区分	指標 【方向性】	測定方法
（短期） 認識や知識の変化	高齢者一般負傷の救急搬送で転倒が一番多いと知っている人の割合	委員会アンケート調査
（中期） 態度や行動の変化	家庭内における住環境の整備対策をしている人の割合	市高齢者の生活調査（１年置き）
（長期） 状態や状況の変化	転倒・転落が原因の搬送件数/高齢者人口	救急搬送データ

プログラム②活動内容

■活動名 住環境の点検表（リーフレット）作成と周知

住環境の見直しにより、転倒・転落を防げるよう、各種イベントにおいて、チラシ等を配布しながら啓発活動を行っている。

『SCつるまつり』での掲示板と
ロコモ度チェックの様子



転倒予防のチラシ

転倒予防のために 住環境を見直してみましょう。

一般負傷の危険ランキング！

令和4年における高齢者の一般負傷による救急搬送の受傷原因別件数が多いのは次のとおりです。

- 1位 転倒
- 2位 転落
- 3位 物への接触
- 4位 食物の誤飲・誤嚥

全体の約半数以上が環境に慣れていると思われる
自宅の室内で起きており、日ごろ過ごす時間が長く、
安全と思われている場所での転倒が多くなっています。

転びやすい場所

①廊下 ②浴室・寝室 ③玄関・リビング ④浴室・脱衣所
(転倒による救急搬送の場所別件数より)

日本家庭の特徴として、段差がとても多く、転倒するリスクが高い。

廊下から浴室への段差に引っかかりやすい状況

浴室が深い

滑りやすいタイル

室内で転倒しやすい危険な場所の住環境を見直してみましょう。

転びやすい場所への対策

廊下

- ・段差に目印をつける（光るテープ）。
- ・人感センサーを利用し、暗闇で点灯できる環境を作る。
- ・玄関に椅子を置いて、座って靴を履くなどの工夫をし転倒予防を行う。

浴室

- ・浴槽テープを使うなどカーペットやこたつの布団などにたすきないように注意する。
- ・寝起きや脱着内服などは、より注意して動く。
- ・少し体を動かしてから立ち上がるようにする。

浴室・脱衣所

- ・着替えやすいように椅子を用意する。

座って動作を行うのも転倒予防になりますね！

☆日ごろからの整理整頓をして、歩く動線の確保をしていきましょう！
☆体操などをし、筋力を維持向上させ、転倒しにくい体をつくりましょう！

プログラム②の評価

年		2021 (認証)	2022	2023	2024
アウトプット (活動指標)	活動の実施回数 啓発物品等の配布数	・チラシ配布120枚	・チラシ配布1125枚	○65歳到達時に転倒 予防リーフレットを 同封して普及活動実 施 12回 400名 ・チラシ 948枚 +約90枚	○アンケート調査2 回 ○65歳到達時に転倒 予防チラシを同封し て普及活動実施 ・チラシ300枚 ○各種イベント等 ・チラシ573枚
	<u>意識・知識（短期）</u> (高齢者一般負傷の救急搬送 で転倒が一番多いと知っている 人の割合) ・委員会アンケート調査	—	高齢者一般負傷の救 急搬送で転倒が一番 多いと知っている。 77.2% (152/197人)	高齢者一般負傷の救 急搬送で転倒が一番 多いと知っている。 74.7% (145/194人)	高齢者一般負傷の救 急搬送で転倒が一番 多いと知っている。 83.2% (144/173人)
	<u>態度・行動（中期）</u> (家庭内における住環境の整 備対策をしている人の割合) ・市高齢者の生活調査	—	転倒しないために対 策している 39.0% (1986/5091人)	—	転倒しないために対 策している 43.5% (1,853/4,258人)
アウトカム (成果指標)	<u>状況（長期）</u> (転倒・転落が原因の搬送件 数/高齢者人口) ・救急搬送データ	転倒94件 1.04% 転落25件 0.28% 高齢者人口8,985人	転倒101件 1.12% 転落17件 0.19% 高齢者人口9,003人	転倒138件 1.53% 転落20件 0.22% 高齢者人口9,019人	確認中

プログラム③

口腔ケアの普及

問題	誤嚥や誤飲が多い	
目標	高齢者の誤嚥や誤飲の減少	
内容等	・口腔ケアの必要性や方法などを記載したチラシの配布 ・アンケートの実施	
	【対象】	高齢者全般
	【人材】	対策委員会、市
区分	指標 【方向性】	測定方法
(短期) 認識や知識の変化	誤嚥予防のために口腔ケアが大切な事を知っているか	委員会アンケート調査
(中期) 態度や行動の変化	オーラルフレイルケアを実施している人の割合	委員会アンケート調査 市高齢者の生活調査（１年置き）
(長期) 状態や状況の変化	誤嚥・誤飲が原因の搬送件数/高齢者人口	救急搬送データ

プログラム③活動内容

■活動名 口腔ケアの普及

誤嚥や誤飲を減らすために、口腔ケアなどのチラシや
歯ブラシ・舌ブラシを配布しながら啓発活動を行っている。

食生活改善推進員への周知活動



市立病院のデジタルサイネージ

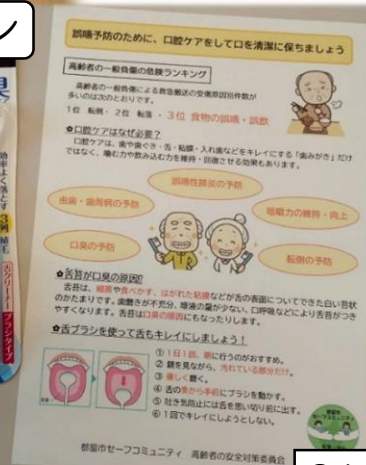


口腔ケアのチラシと啓発物品

舌ブラシ



歯ブラシ



プログラム③の評価

年		2021 (認証)	2022	2023	2024
アウトプット (活動指標)	活動の実施回数 啓発物品等の配布数	○75歳健診対象者へ配布 ・チラシ50枚 ・舌ブラシ50個	○75歳健診、周知活動にて配布 ・チラシ910枚 ・舌ブラシ455個	○アンケート調査 ・啓発物品 200個 ○75歳健診時チラシ周知 ・チラシ906枚 ・団扇194個	○アンケート調査2回 ・歯ブラシ173個 ・チラシ173枚 ○75歳健診時チラシ周知 ・チラシ150枚 ○各種イベント等 ・チラシ400枚 ・舌ブラシ40個
アウトカム (成果指標)	<u>意識・知識（短期）</u> (誤嚥予防のために口腔ケアが大切な事を知っているか) 市民意識調査	—	41.3% (256人/620人) 市民意識調査	—	—
	<u>態度・行動（中期）</u> (オーラルフレイルケアを実施している人の割合) ・委員会アンケート調査 ・市高齢者の生活調査	—	・一日に3回歯磨きしている40.1% (79人/197人) ・定期的に歯科に行っている46.9% (2413人/5139人)	・一日に3回歯磨きしている39.2% (76人/194人)	・一日に3回歯磨きしている38.2% (66人/173人) ・定期的に歯科に行っている51.4% (2225人/4330人)
	<u>状況（長期）</u> (誤嚥・誤飲が原因の搬送件数/高齢者人口) ・救急搬送データ	2件/8,985人 0.02%	10件/9,003人 0.11%	1件/9,019人 0.01%	確認中

プログラム④

地域での集まりの場の周知とサポート

問題	閉じこもり(心、身体、環境)	
目標	健康な心と身体を作り、安全な環境を整備することで閉じこもりを減らし、社会参加の機会を増やす。⇒通いの場の充実	
内容等	・通いの場のマップ作成と配布による普及活動 ・他の対策委員会に「いーばしょ」などの情報提供	
	【対象】	高齢者全般
	【人材】	対策委員会、市、他
区分	指標 【方向性】	測定方法
(短期) 認識や知識の変化	「いーばしょ」を知っている人の割合	市高齢者の生活調査（１年置き）
(中期) 態度や行動の変化	通いの場に参加した・ここ１か月間に人が集まる場に参加した人の割合	委員会アンケート調査
(長期) 状態や状況の変化	集まりの場の開設数、参加者数	開設数・延べ参加人数

プログラム④活動内容

■活動名 地域での集まりの場の周知とサポート

閉じこもりを 방지、社会参加を増やすため、地域での集まりの場の周知及び活動を支援している。

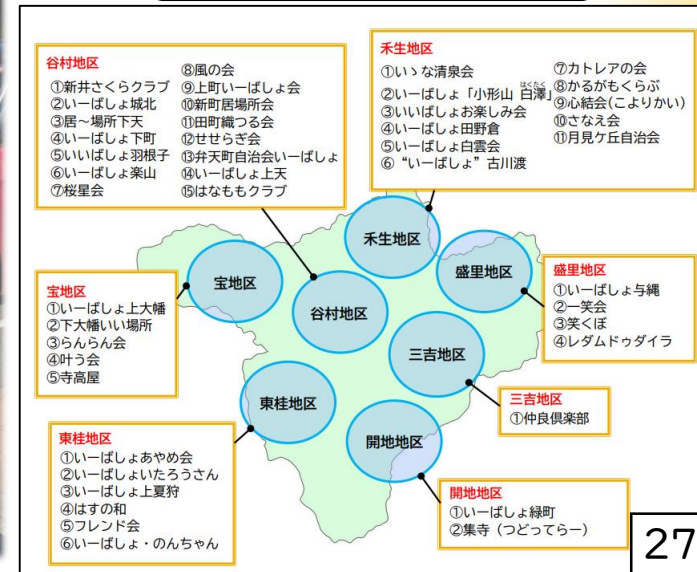
いきいきフェスティバル 「いーばしよ」作品展の様子



男性限定のアンケート調査



「いーばしよ」マップ



プログラム④の評価

年		2021 (認証)	2022	2023	2024
アウトプット (活動指標)	活動の実施回数 啓発物品等の配布数	○市HPや窓口にて 「いーばしょ」マップ の周知	○市HPや窓口にて 「いーばしょ」マッ プの周知	○アンケート調査 2回 ・啓発物品2種類 300個 ・チラシ320枚 ・団扇 194個 ・カイロ 71個	○アンケート調査3 回 ・チラシ173枚 ○各種イベント等 ・チラシ200枚
アウトカム (成果指標)	<u>意識・知識（短期）</u> (「いーばしょ」を知っている人の割合) ・市高齢者の生活調査 ・いきいきフェスティバル	—	38.5% (1935人/5022人)	<u>New</u> ○男性対象アンケート実施「いーばしょ」を知っている方28.1% (20人/71人)	54.4% (2291人/4212人) <u>New</u> ○いきいきフェスティバルアンケート調査「いーばしょ」を知っている方28.2% (20/71人)
	<u>態度・行動（中期）</u> (通いの場に参加した・ここ1か月間に人が集まる場に参加した人の割合) ・委員会アンケート調査	—	・ここ1か月間に人が集まる場に参加した 69.0% (136人/197人)	・ここ1か月間に人が集まる場に参加した 73.7% (143/194人)	・ここ1か月間に人が集まる場に参加した 79.8% (138/173人)
	<u>状況（長期）</u> (集まりの場の開設数、参加者数) 「いーばしょ」開設数・延べ参加人数	「いーばしょ」 開設数29か所 延べ参加者4,062人	「いーばしょ」 開設数33か所 延べ参加者5,669人	「いーばしょ」 開設数39か所 延べ参加者7,507人	「いーばしょ」 開設数44か所 延べ参加者(集計中)

取り組みの成果

項目	2013～2018年 合計	2019～2023年 合計	成果	参照
問題1:高齢者の救急搬送のうち転倒や転落が多い (救急搬送の件数)	2013～2017年 70%	2019～2023年 84%	活動は活発に行い、環境を改善する人は多くいたが、転倒・転落の割合は減っていない。(＋14%)	P6 図4・図5
問題2:高齢者の救急搬送のうち誤嚥・誤飲が多い (救急搬送の件数)	2013～2017年 3%	2019～2023年 3%	調査結果によりオーラルケアをしている人の割合は下がっているが、歯科検診を受けている人の割合は増加している。救急搬送の割合は変化がない。(±0%)	P6 図4・図5
問題3:高齢者の閉じこもりの増加によりフレイルリスクが高くなる (閉じこもりの割合)	2018年 10.9%	2024年 8.1%	「いーばしょ」などの高齢者の通いの場の増加により、参加者も増え、閉じこもりに該当する人の割合が減少している。(－2.8%)	P7 図6
問題3:高齢者の閉じこもりの増加によりフレイルリスクが高くなる (フレイルリスクの割合)	2018年 28.1%	2024年 24.5%	閉じこもりに該当する方の割合の減少に伴い、フレイルリスクに該当する人の割合も減少している。(－3.6%)	P8 図7

現在の課題と方向性

◆ 体操の認知度が上がらない。

プログラム①の成果指標－態度・行動（中期）の「今生きてます体操」や「楽ひざ体操」をしている人の割合が増えていないため、周知方法の見直しや「その他の体操」を行っている人の調査を行うなど対応する必要がある。

◆ 転倒・転落の件数が増加している。

プログラム②の成果指標－（短期）の搬送件数のうち、転倒・転落が多いことを知っている人の割合や、（中期）の転倒しないために対策している人の割合は増加しているが、（長期）の転倒・転落が原因の搬送件数/高齢者人口の割合が減少していないため、原因を分析し対応する必要がある。

データの収集・分析、リスクアセスメント

2023年度外傷サーベイランス委員会「安全診断」の結果とそれに対する対応①

安全診断の結果 (外傷サーベイランス委員会の評価)	対策委員会での対応
【人口動態統計】 外的要因による死亡では、「転倒転落」、「不慮の窒息」のほかに、「不慮の溺死及び溺水」による死亡も多いため、対策委員会での取組を検討してほしい。「転倒転落」に次いで2番目に死亡数が多いことから、対策が必要ではないか。 また、死亡原因に「心不全」が多いが、お風呂等で心不全を起こして溺れる、という可能性も考えられる。	本委員会を立ち上げる際の、市内の高齢者の救急搬送のデータによると件数も少なく、検討を行っていない事項である。市内での増加が見込まれる場合は、改めて対策するか検討する必要があるが、早急でできることとして、住宅改修に伴う心不全の予防などの観点から対応していく。

データの収集・分析、リスクアセスメント

2023年度外傷サーベイランス委員会「安全診断」の結果とそれに対する対応②

安全診断の結果 (外傷サーベイランス委員会の評価)	対策委員会での対応
【市民意識調査】 「家庭で行っている安全対策」の設問において、⑤「楽ひざ体操」「今、生きてます体操」を行っている ⑥「お口の体操」を行っているの選択肢で、「現在行っておらず、今後も行う予定はない」と答えた人の割合が多い。当事者である高齢者だけでなく、65歳未満の人に対しても重要性を理解してもらうことで、将来的な事故予防にもつながるかもしれない。	C A T Vの放送や回覧板の全戸配布など、世代を問わない多くの人への周知を図っている。 また、2024年の取り組みとして、S C つるまつり、いきいきフェスティバルなど親や子が参加するイベントにおいて、3世代に対して周知を行った。 ただし2024年に実施した定例の調査でも「楽ひざ体操」「今、生きてます体操」の認知度が上がっていないかったため、多世代を対象として周知方法の見直しを図っていく。

今後の取り組み

2021年 (認証)	2022年	2023年	2024年	2025年	2026年 (再認証)
プログラム①「今、生きてます体操」、「楽ひざ体操」の普及					
【継続】啓発チラシの作成配布・CATV等での動画の放映					
					【検討】動画の変更
プログラム②住環境の点検表（リーフレット）作成と周知					
【継続】啓発チラシの作成配布					
			【拡大】啓発チラシの修正		
プログラム③口腔ケアの普及					
【継続】啓発チラシ・啓発物品の配布					
				【拡大】啓発物品の変更	
プログラム④地域での集まりの場の周知とサポート					
【継続】いーばしょマップの配布					
				【新規】作品展の開催	

33



ご清聴
ありがとうございました。

都留市セーフコミュニティ
高齢者の安全対策委員会
一同